

A群

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	し ょ く ひ ん め い			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく し つ (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちから をだす	み ど り からだのちようしを ととのえる		
1	金	パン ぎゅうにゅう あじのマリネ こぶさいも やさいスープ	ぎゅうにゅう あおのり あじ ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん きピーマン しめじ キャベツ ほうれんそう コーン	578	25.5
4	月	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいた まぐるあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	588	24.7
5	火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき わかめのナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう わかめ やきふた とうふ	ごはん あぶら ドレッシング はるまき	こまつな もやし コーン にんじん たまねぎ なら えのきたけ	679	18.7
6	水	こがたパン ぎゅうにゅう ひやむぎ [ふるさとほっけんランチ] とりにくのみそいため ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく まめみそ	パン ひやむぎ あぶら さとう ごま ゼリー	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	596	21.4
7	木	ごはん はっこうにゅう スパイシートマト ツナサラダ	はっこうにゅう ふたひきにく まぐるみずに えび だいた	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー ピーマン コーン トマトみずに キャベツ ほうれんそう	609	21.8
8	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみあげ やさいソテー えびだんごスープ	ぎゅうにゅう えびだんご とりにく	パン さとう あぶら でんぶん	レモンかじゅう キャベツ ピーマン コーン こまつな たまねぎ にんじん	608	25.7
11	月	ごはん ぎゅうにゅう ひやむぎ [ふるさとほっけんランチ] ひじきあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう とうふ ひじき とりにく ちくわ	ごはん あぶら さとう	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ ほししいたけ だいこん	580	22.4
12	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに ごまあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば まめみそ あぶらあげ	ごはん さとう ごま	しょうが キャベツ なす にんじん たまねぎ かぼちゃ	626	24.2
13	水	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう ふたにく あおのり かつおぶし だいた ござかな	パン あぶら ちゅうかめん でんぶん さとう ごま	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しょうがあますづけ	608	25.2
14	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく まめみそ とうふ とりにくほぐしみ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん まこもたけ ねぎ きゅうり ほししいたけ あかピーマン	639	23.7
15	金	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなのすぶたふう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう たら うずらたまご ふたにく	パン あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ まこもたけ ピーマン ほししいたけ もやし こまつな	590	25.9
19	火	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ふたにく	ごはん あぶら カレールー ゼリー ナタデココ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ なす ズッキーニ トマト パインかん みかんかん ももかん	675	18.9
20	水	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ゆでキャベツ コーンスープ すいか	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	パン さとう じゃがいも コーンスープのもと	キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン すいか	668	25.8

☆レシピ紹介☆

とりにく いた  
「鶏肉のみそ炒め」

みそ味で鶏肉と野菜を炒める料理です。暑い夏！食欲のない日でもごはんが進みます。最後に、「すりごま」をかけて出来上がりです。

〈材料〉4人分

鶏肉	80g	赤みそ	20g
にんにく	適量	酒	小さじ1
炒め油	適量	みりん	小さじ1
たまねぎ	120g	しょうゆ	小さじ1
にんじん	50g	さとう	大さじ1
キャベツ	160g	白すりごま	小さじ1
ピーマン	50g		

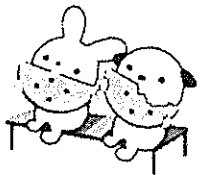
〈作り方〉

- ①鶏肉 1.5cm角切り、たまねぎは厚めスライス、にんじんはいちょう切り、キャベツは 1.5cm角切り、ピーマンは1cm角切りにする。
- ②調味料を混ぜておく。
- ③フライパンを熱し、油をひいて、にんにくと鶏肉を炒める。
- ④さらに野菜を加えて炒める。
- ⑤調味料を加えて、野菜に火が通ったら、すりごまをふりかけて、できあがり。

どういつ  
統一メニューについて

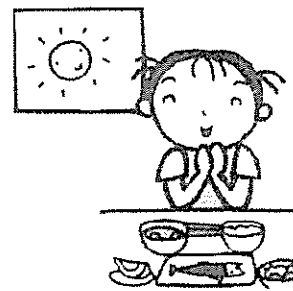
桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一しています。今月は [ ] の部分です。

きゅうしょくだより 7月



なつ しょくせいかつ  
夏の食生活、こんなところに気をつけましょう！

あさ  
朝ごはんをしっかり  
食べましょう。



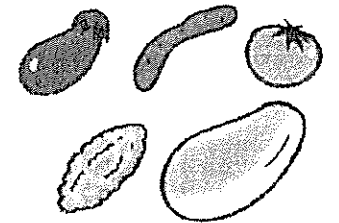
あさ  
朝ごはんは1日をスタート  
させる大切な食事です。

すいぶんほきゅう  
こまめな水分補給を  
心がけましょう。



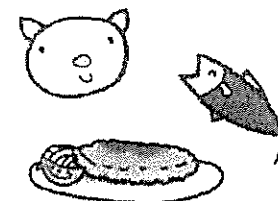
すいぶんほきゅう  
水分補給のコツは、「のど  
がかわく前に少しずつとる」  
です。むぎ茶や、牛乳がいい  
です。

なつ やさい  
夏野菜をたっぷり  
食べましょう。



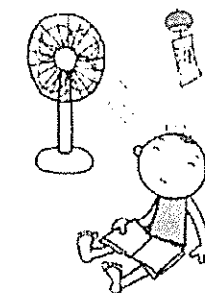
なつ たいよう  
夏の太陽を浴びて育った夏  
野菜はビタミンやミネラルが  
いっぱいです。

にく さかな しゅさい  
肉や魚など主菜のおか  
ずをしっかり食べましょう。



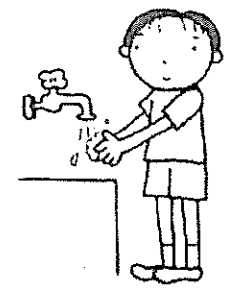
あっさりとした、のどごし  
のよいものばかり食べている  
と栄養不足になります。主菜  
のおかずもしっかり食べましょ  
う。

からだ ひ  
体を冷やしすぎない  
ようにしましょう。



からだ ひ  
体を冷やしすぎると、体調  
をくずし、食欲もなくなって  
しまいます。冷たいものの飲  
みすぎにも注意しましょう。

しょくちゅうどく き  
食中毒に気をつけ  
ましょう。



なつ しょくちゅうどく おお ぼっせい  
夏は食中毒が多く発生しま  
す。食べる前には手洗いをし  
ます。料理は調理後なるべく  
早く食べきりましょう。

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

じもと よ さ し  
地元の良さを知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★6日(献立表A群)・7日(献立表B群)・・・桑名で生産された「てのべひやむぎ」です。

★11日(献立表A群)・15日(献立表B群)・・・三重県産大豆を使った「うましとうふ」です。

9月から米飯給食が週3回になります。

献立表A群・・・月曜日、火曜日、木曜日が「ごはん」です。  
献立表B群・・・月曜日、水曜日、金曜日が「ごはん」です。

